PILATES et STRETCHING : 2 NOUVEAUTÉS dans les activités physiques et sportives proposées par l'ASCT !

Depuis la rentrée, l'association ASCT propose des **cours de PILATES** le **lundi de 11h à 12h** et **le mercredi de 9h45 à 10h45** ainsi que des **cours de STRETCHING** le **mercredi de 11h à 12h** (salle des fêtes de Tabanac).

Tous ces **cours** se font en **petits groupes** dans un cadre bienveillant : dispensés par une **enseignante certifiée**, ils sont **adaptés à tous les niveaux**.

Des **cours supplémentaires pourront être proposés le lundi et/ou le mercredi entre midi et deux si** des **personnes** sont **intéressées**.

Pour de plus amples renseignements**, contacter Nathalie** au **06 63 17 62 12**.

Quelques mots d'élèves sur les cours de Pilates et de Stretching dispensés par Nathalie :

« J'apprécie vraiment les cours et la façon d'enseigner de Nathalie. **Si j'avais le temps, je pourrais prendre des cours tous les jours !** » (Bettina, élève de Tabanac).

« Nathalie adapte systématiquement ce qu'elle propose aux possibilités de chacun et veille à notre bon positionnement. **Du vrai sur mesure pour éviter de se blesser et progresser !** » (Nathalie, élève de Tabanac).

« **Grâce aux séances de Nathalie, je me sens mieux toute la journée.** Et je reprends les conseils qu'elle m'a aimablement transmis. » (Anne, élève de Tabanac).

Le **meilleur moyen** de **vous en convaincre** est de **venir essayer les cours** (**cours d'essai gratuit**) !